MÓJ DOM

DWUTYGODNIK

R. II — 12 lutego 1939 r. — N. 3

NA WIDOWNI

ŚMIAŁA DECYZJA.

W życiu gospodarczym Polski dokonano decydującego pociągnięcia: — zmiany statutu Banku Polskiego.

Decyzja to podstawowego znaczenia, gdyż wprowadza do życia gospodarczego kraju ponad 800 milionów złotych.

Są to pieniądze „powierzone" zaczerpnięte, jak się to popularnie mówi, „z powietrza".

Nie z pożyczek, nie od kapitalistów zagranicznych, czy krajowych, lecz właśnie z niczego, właśnie „z powietrza". Decyzja taka to herezja, to rzadkość, to niezmiernie oporna rzecz do przeforsowania w psychice ludzi myślących kategoriami dawnych kanonów gospodarczych.

Państwo, krótko mówiąc, powiedziało:

Mieliśmy teoretycznie pokrycie naszego pieniądza w złocie, w określonym stosunku, mało wykraczającym poza trzydzieści procent. Więcej ponadto nie można było posiadać pieniędzy w obiegu. Obecnie przez ostatnią zmianę statutu Banku Polskiego instytucja ta będzie mogła wypuścić o 800, a za zgodą Ministra Skarbu 1.200 milionów więcej na rynek, aby zasilić życie gospodarcze, podnosząc równocześnie pokrycie części papieru do 40 proc.

Pieniądze te uzyskaliśmy więc przez nakręcenie odpowiednich przepisów — rzeczy martwych — co znowuż popularnie nazywa się „nakręceniem koniunktury". W ten sposób powolutku, ostrożnie, jak przystało na ludzi steranych życiem i wyczerpanych nerwowo, przystępujemy do tego, co na wielką skalę, robili i robią nasi sąsiedzi na zachodzie i Włosi. Tam też nakręcano koniunkturę, choć klasyczni ekonomiści krytycznie kiwali na to głowami. Ale w świecie, pojęcia stare zostały dawno pogrzebane. Idą czasy nowe i niosą metody nowe. Przy stosowaniu tych nowych metod ważne są nerwy: Społecznie mocne nerwy i spokój.

Tylko spokojowi i determinacji społeczeństwa przypisać należy to, że u nas właśnie mogła być powzięta tak śmiała decyzja.

KONIECZNOŚĆ POPRAWY

Interesy materialne pracowniczych warstw w Polsce od dłuższego czasu, wymagają większego zrozumienia niż to ma miejsce wśród sfer decydujących dziś w kraju.

Mimo wielokrotnych stwierdzeń słownych właściwych czynników o roli świata pracowniczego, niestety faktyczne zaspokojenie potrzeb, powszechnie niemal uznanych, nie postąpiło naprzód prawie zupełnie.
Zaledwie, gdzieś jakaś drobna ulga lub gest pojawi się na horyzoncie, by rozbudzić nadzieje i zniknąć jak meteor.

W tym stanie rzeczy trzeba sobie postawić pytanie dlaczego tak się dzieje?

Wszyscy uznają postulaty i nikt nie chce ich spełnić?

Czym to wytłumaczyć?

kategorie. Tu właśnie, a nie gdzie indziej, jest źródło oporu.

Reforma powszechnie uważana za słuszną i konieczną, nie może się doczekać pozytywnego załatwienia.

Wyższa biurokracja, dość potężna jest na to, aby akcję pracowniczą sparaliżować w zarodku, przyznając tej akcji, w słowach tylko, słuszność.

Stawiając tak sprawy, trzeba znaleźć jakieś argumenty, choćby naciągane, byle pozornie uzasadniały fałszywe stanowisko.

Modne dziś jest uzasadnianie postulatów większą zdolnością do konsumcji.

Otóż i wyższa biurokracja dosiadła tego konika i hasa na nim, mniemając naiwnie, że gdy ona będzie posiadała większą zdolność konsumcyjną, to co-

Poczta w Gdyni.

Pewną wskazówkę co do zrozumienia tego stanu rzeczy daje nam przemówienie p. posła Rudnickiego na konferencji prasowej, zwołanej przez Międzyzwiązkowy Komitet Pracowników Państwowych.

Poseł Rudnicki wyznał tam, że na podstawie swej obserwacji i na podstawie wielokrotnych rozmów, z licznymi czynnikami zainteresowanymi, doszedł do przekonania, że wśród decydujących sfer znajdują się dość potężne siły, utrudniające i hamujące reformy uposażeniowe.

Tymi czynnikami są sfery wyższej biurokracji, które uposażone lepiej obawiają się straty uposażeń przy nowej reformie. Bo jasną jest rzeczą, że przystąpienie do reformy zagraża zasadniczo dotychczasowej rozpiętości płac oraz godzi w uprzywilejowane wyższe

kolwiek przyjdzie z tego biednemu pracownikowi. Ale argument to słaby, a poza tym, tajemnicą polityczną jest, że to co konsumują górne sfery uprzywilejowane, to właśnie pochodzi głównie z zagranicy, to są te skonsumowane luksusowe produkty, za których spożycie idą zagranicę polskie pieniądze. Jedynie zwiększenie masowej konsumcji, i to produkcji krajowej, przez polskich robotników przygotowanej może przyczynić się do ożywienia życia gospodarczego.

Dlatego powszechnie odczuwana przez społeczeństwo słuszność postulatów pracowniczych, zdecydowana wola ich organizacyj do wywalczenia sobie należnego miejsca w gospodarstwie społecznym, muszą wreszcie doprowadzić do należytego rozwiązania tego palącego zagadnienia.

J. W.

O sprawiedliwość społeczną

Od paru miesięcy Związki Pracowników Państwowych zrzeszone w Między Związkowym Komitecie podjęły starania o naprawienie krzywdy społecznej i o podniesienie zdolności konsumcyjnej olbrzymich rzesz pracowniczych.

Starania te interesują kobietę przede wszystkim kobietę jako czynnik „krający w domu“ przysłowiowy bochenek chleba“.

I oto zjawia się przed kobietą pytanie jak właśnie ma tego dokonać, by wystarczyło na dom do następnego pierwszego?

Stąd to płynąć winno zainteresowanie kobiety w jakich warunkach znajduje się obecnie sprawa najaktualniejsza dla świata pracy — sprawa egzystencji rodzin pracowniczych.

Do czego zmierza Między Związkowy Komitet?

Zanim odpowiemy na to pytanie, popatrzmy na budżet rodziny pracowniczej, opracowany na podstawie szczegółowych danych przez centrale Związkowe.

Budżet urzędnika III kategorii.
Jest w X stopniu służbowym i posiada wynagrodzenie:

pobory wg. X grupy	*160 zł*
dodatek stołeczny	*20 „*
„ wyrównawczy	*15 „*
	———
razem	*195 zł.*

Pracuje od roku i posiada na utrzymaniu żonę i 2 dzieci, z których jedno lat 10 uczęszcza do szkoły powszechnej, drugie lat 6 do przedszkola. Jest wyjątkowo w dobrej sytuacji, gdyż po rodzicach odziedziczył mieszkanie w Warszawie, w starym domu i korzysta z dobrodziejstw obniżki dekretowej.

Z ogólnej kwoty wynagrodzenia 195 zł — potrącają mu jako kontraktowemu:

podatek doch. z dz. II	zł 5.85
fundusz pracy	„ 1.95
ubezpieczenia	„ 11.—
składki t. zw. „dobrowolne“	„ 3.50
	———
razem	zł 22.30
	———
pozostaje	zł 172.70

Koszty utrzymania tej rodziny wynoszą:

1) mieszkanie 1 pokój i kuchnia w starym domu	zł 45.—
2) światło miesięcznie	„ 3.—
3) opał	„ 8.—
4) wyżywienie 4 osoby × 74 gr dz. × 30 dni	„ 90.—
5) raty za ubranie, obuwie, bieliznę osobistą, pościelową i stołową (60 zł rocznie na osobę)	„ 20.—
6) szkoła powszechna publiczna (z książkami, zeszytami, składkami itp. — korzysta z ulg)	„ 8.—
7) przedszkole publiczne (wszystkie wydatki na jedno dziecko)	„ 6.—
8) mydło do prania, mycie się, golenie i kosmetyka	„ 4.—
9) koszty leczenia, lekarstwa i pomoc dentystyczna (opłaty pobierane przez Ubezpieczalnie oraz kupno proszk.)	„ 3.—
10) reperacja obuwia (w tym 2 dzieci!)	„ 2.—
11) przejazdy tramwajowe, brama itp.	„ 5.—
12) wszystkie inne wydatki razem (fryzjer, konserw. umebl., uzupełnianie talerzy, szklanek, nici, guziki, zapałki itp.)	„ 15.—
	———
Razem	zł 209.—

Pracownicy narzekają, że za te pieniądze nikt nie wyżyje, że to nie jest życie, a tylko wegetacja, obliczona na przetrzymanie. Dobrze, zgoda! ale czy budżet został zrównoważony?

Przychód netto	zł 172.70
Wydatki konieczne	„ 209.—
	———
deficyt	zł 36.30

Gdyby to był pracownik etatowy lub prowizoryczny, deficyt jego wyniósłby 17 zł 50 gr.

Przejdźmy do lepiej uposażonego urzędnika II kategorii ze średnim lub nie ukończonym wyższym wykształceniem. Praktykę odbywa w XI stop. następnie dostaje X i po wielu latach otrzymuje IX grupę uposażeń.

Budżet urzędnika II kategorii w IX grupie uposażeń.

Urzędnik ten ma żonę, 2 dzieci i matkę staruszkę. Szczęśliwym trafem i ten mieszka w starym domu, ma na 4 piętrze 2 pokoje i kuchnię bez windy, bez łazienki.

Pobory wynoszą wg. IX gr. płac	zł 210.—
Dodatek stołeczny	„ 30.—
„ wyrównawczy (z przeszereg.)	„ 25.—
Dodatek specjalny (za samodz. referat)	„ 20.—
	———
razem	zł 265.—

Potrącenia:

składki emerytalne	zł 9.12
„ chorobowe	„ 7.88
podatek dochodowy	„ 13.11
Fundusz pracy	„ 2.85
podatek specjalny	„ 22.80
składki t. zw. „dobrowolne“	„ 4.50
	———
razem	zł 60.20
do wypłaty	„ 224.80

Wydatki:

1. mieszkanie 2 pokoje i kuchnia	zł 65.60
2. pod. lokal.	„ 5.20
3. światło (średnio)	„ 5.—
4. opał	„ 12.—
5. wyżywienie 5 osób × 75 gr dz. × 30 dni	„ 112.50
6. raty za ubranie, obuwie, bieliznę (60 zł rocznie na osobę) × 5 = 300:12 = 25	„ 25.—
7. przedszkole 2 dzieci (opłata łącznie ze wszystk. dodatk. zakup.)	„ 20.—
8. mydło, golenie się, pranie, łaźnie i kosmet. 5 osób mies. oraz konserwacja urządz. kuchni i umebl.	„ 10.—
9. koszty leczenia i pomoc dentyst.	„ 4.—
10. reperacja obuwia	„ 3.—
11. przejazdy, tramw. brama itp.	„ 5.—
12. wszystkie inne wydatki razem wzięte	„ 15.—
	———
razem	zł 282.70
	———
deficyt miesięczny	„ 57.90

W rodzinach tych nikt nie pali, nie pije, nie uznaje żadnych rozrywek nawet w postaci kina czy teatru, nie czytuje prasy, nie kupuje książek, nie posiada radia (nawet kryształkowego), nie urządza żadnych uroczystości, nawet raz do roku.

Nie ma dzieci uczęszczających do szkół średnich. Chodzą w wyszarganych ubraniach i mocno łatanych butach. W tych warunkach, kiedy pobierają wszystkie możliwe dodatki i wydają na życie idealnie mało — jest deficyt.

Czyż może dziś kogo dziwić, że pracownicy, którzy zawsze stawali na pierwszy apel, dziś już w niektórych działach pracy społecznej i politycznej, stali się „muzykalni“ i śpiewają: „ja mam czas, ja zaczekam“.

I w tym właśnie okresie czasu, gdy pracownik etatowy ponosi wysokie świadczenia ze swej deficytowej pensji, a pracownicy kontraktowi płacą podwójnie wszystkie świadczenia — inne grupy, dla zachęcenia do pracy, otrzymują coraz to nowe ulgi i premie.

Za nagłe sprawy uważają pracownicy państwowi:

1) zwrot opłat szkolnych, w tych wypadkach, gdy dziecko pracownika nie może być przyjęte do średniej szkoły państwowej z braku miejsc.

2) Dodatki rodzinne, które zahamują katastrofalny spadek ilości zawieranych małżeństw i wysokości przyrostu w świecie pracowniczym. W tych warunkach rodzina — ta podstawowa komórka naszego ustroju ulega stopniowej degeneracji, a to już przestaje być jedynie sprawą prywatną, lecz staje się sprawą państwową.

3) Zniesienie podatku specjalnego od uposażeń pracowników publiczno-prawnych do 500 zł i prywatno - prawnych do 560 zł miesięcznie, to tylko zaniechanie dalszego specjalnego obciążenia pracowników średnio uposażonych, w chwili kiedy inne grupy społeczne otrzymują specjalne ulgi i premie.

Wydatki pod punktem 1 zwiększą budżet o	zł 10.000.000
Wydatki pod punktem 2 zwiększą budżet o	zł 70.000.000
Wydatki pod punktem 3 zwiększą budżet o	zł 40.000.000
	—————
Razem	zł 120.000.000

W uzasadnieniu pracownicy słusznie powiadają:

„...Podatku tego który obciąża jedną tylko warstwę społeczeństwa i przez to jest sprzeczny z podstawowymi zasadami sprawiedliwego rozdziału obciążeń podatkowych, nie zniesiono w terminie przewidzianym dekretem Prezydenta Rzeczypospolitej, t. j. z dniem 31 grudnia 1937 r., lecz przedłużono jego pobieranie na podstawie ustawy skarbowej. A więc,

„...nie można równowagi budżetowej Państwa opierać stale na dochodzie, u którego podstaw leży krzywda lu-

(Dalszy ciąg na str. 11).

Niedomagania wiosenne, a żywienie

Miesiąc luty, marzec i w ogóle okres wczesnej wiosny obfituje zwykle w wypadki poważnych zachorzeń, nieodporności na choroby (grypa, angina); dużo w tym czasie wypadków śmiertelnych, zwłaszcza wśród płuc-no - chorych — ludzie skarżą się na bóle, niby reumatyczne w stawach, występuje znane ogólnie „osłabienie wiosenne".

Przyczyny tego należy szukać w niepełnowartościowym pożywieniu przez okres zimowy — w pożywieniu pozbawionym witamin, a głównie witaminy C.

Wszystkie wspomniane objawy niedomagania organizmu są okresem wstępnym do choroby spowodowanej brakiem witaminy C.

Choroba ta, gnilec, czyli szkorbut w swej ostrej typowej formie nie trafia się w normalnych warunkach (jedynie podczas wojny, długich podróży morskich). Organizm ludzki wykazuje bardzo wielkie zapotrzebowanie na witaminę C, ogólny jej niedobór jest, niestety, stwierdzony w naszych warunkach. Szczególnie teraz w okresie panującej epidemii grypy i wobec naszych warunków atmosferycznych musimy starać się o uodpornienie organizmu, zwłaszcza dzieci i młodzieży, przez dostarczenie w pożywieniu jak największych ilości witaminy C.

Dosyć trudno to osiągnąć w tych miesiącach, gdyż źródłami jej poza tanimi ziemniakami (racjonalnie przyrządzonymi) i kapustą (kiszoną) są *świeże* jarzyny, szczególnie liściaste zielone, jak szpinak, różne sałaty, pomidory, ogórki, owoce i jagody. Mleko i jego przetwory zawierają tę witaminę głównie wtedy, gdy bydło ma świeżą zieloną paszę.

Niewyzyskanym, tanim i dostępnym teraz źródłem witaminy C u nas w Polsce są żurawiny, jagody, rośliny rosnącej na terenach wilgotnych, podmokłych. Żurawiny zawierają bardzo duże ilości witaminy C, większe nawet od cytryn i pomarańcz, popularnych reklamowanych źródeł tego cennego składnika.

Ważne i to również, że witaminy zawarte w żurawinach (również w pomidorach, jabłkach kwaśnych, kwaśnej kapuście) zachowują swą siłę żywotną przez bardzo długi czas. Tłumaczy się to tym, że obecność kwasu i cukru sprzyja przetrwaniu witaminy C. Musimy jednak pamiętać, że witamina C rozpuszcza się w wodzie, a ginie pod wpływem wysokiej temperatury, przy dostępie powietrza (tlenu) i wreszcie bardzo szybko ginie w zetknięciu z żelazem.

Dla żywicielek rodzin i pań domu płyną stąd praktyczne wskazania, by:
1) podawać jak najwięcej dostępnych obecnie produktów zawierających witaminę C i to o ile możności w stanie surowym (sałatka z kiszonej kapusty, z kiszonej kapusty z marchwią surową, sałatka amerykańska, surówka z białej kapusty z dodatkiem kiszonego ogórka, dla dzieci sok z surowej kapusty i t. p.),

2) nie moczyć w wodzie jarzyn ani owoców obranych,

3) nie parzyć kapusty, szpinaku wiosennego, kapusty do surówek nie odciskać z soku po nasoleniu, kapusty kiszonej nie płukać, nie odciskać z niej soku.

4) jarzyny, jagody gotować jak najszybciej na silnym ogniu i pod przykryciem (z wyjątkiem zielonych); wywaru z jarzyn nie wylewać, a zużyć do zupy lub sosu.

5) produktów zawierających witaminę C nie przyrządzać, nie gotować ani nie przechowywać w naczyniach żelaznych lub wypryśniętych emaliowanych, nie mieszać metalowymi łyżkami, a drewnianymi. (Przy przyrządzaniu w jesieni przecieru pomidorowego do przechowania lepiej unikać mielenia pomidorów przez maszynkę od mięsa, a pogniecione łyżką drewnianą rozgotować szybko pod przykryciem i przetrzeć przez sito włosiane),

6) ziemniaki, jarzyny podawać zaraz po ugotowaniu, nie przetrzymywać na piecu, nie odgrzewać.

7) do zakwaszenia potraw używać kwasu z kapusty, ogórków (kwas z kapusty ma tyle witamin co cytryna).

Wreszcie ważne i to, by z korzyścią dla zdrowia i naszego budżetu wyzyskać umiejętnie żurawiny tak bogate w witaminę C i więcej ich używać do przyrządzania potraw. (Cytryny, pomarańcze, grape - fruity, nawet jabłka stanowią poważny wydatek przy licznej rodzinie z dziećmi!) Tym łatwiej to osiągnąć, gdyż żurawiny dadzą się bez kłopotu przechować w stanie surowym aż do maja, czy czerwca.

Bardzo dobre i orzeźwiające są różne desery, np. galaretka z żurawin, kisiel żurawinowy z mlekiem słodkim lub śmietanką, kisiel z soku żurawinowego z dodatkiem surowego szatkowanego jabłka, krem z jaj z dodatkiem soku żurawinowego zamiast cytrynowego, muss z kaszki manny z sokiem żurawinowym i inne. Żurawiny mogą stanowić dodatek do kompotu z jabłek (szczególnie suszonych). Sok żurawinowy surowy zmieszany z mlekiem i przyprawiony cukrem stanowi świetny napój orzeźwiający. Sok żurawinowy może zastąpić sok cytrynowy w herbacie, wodzie i t. p.

Dobrze i racjonalnie zrobione przetwory z żurawin mogą być również doskonałym źródłem witaminy C i stanowić doskonałe dodatki do mięsa, naleśników, ołatków, omletów, mendrzyków z sera. Są to dżem z żurawin z jabłkami i gruszkami, marmelada z żurawin i dyni galaretka z żurawin, sok żurawinowy i napój bezalkoholowy (przetwory z żurawin łatwo galaretują i nie wymagają długiego gotowania).

Na zakończenie podaję dokładniejszy spis produktów zawierających witaminę C:

ziemniaki, kapusta kiszona, kapusta świeża, brukselka, kalafior, sałata zielona, szpinak, rzeżucha świeża, groszek zielony, ogórek (kiszony), rzodkiew, rzepa, marchew, botwinka od buraków, pomidory (b. dużo), głóg, żurawiny, cytryny, pomarańcze, grape - fruity, jabłka, winogrona, truskawki, maliny, śliwki, jeżyny, rabarbar.

Zbiór herbaty (klisza do artykułu na str. 4).

Uwaga: Mnóstwo, bo 10 razy więcej niż cytryny i pomarańcze, witam. C zawiera głóg, owoc róży, który, niestety, tak mało znajduje zastosowanie w naszym pożywieniu, może ze względu na bardzo uciążliwą z nim robotę. Doskonała jest marmolada z głogu lub mieszana z jabłkami.

Maria Dudzikówna.

Herbata, kawa i kakao

Smaczne to są napoje — pożywne kakao, posilna kawa i gasząca pragnienie herbata. Wszystkie trzy artykuły są zamorskiego, roślinnego pochodzenia i choć dziś te krzewy występują obok siebie w niektórych krajach, zawdzięczają to jedynie sztucznej hodowli człowieka, rozpowszechniającego pożyteczne rośliny. Ojczyzna bowiem każdej z tych trzech roślin leży gdzie indziej i — o dziwo — każda pochodzi z innego kontynentu. Herbata wywodzi się z Azji, a więc Chin i Indii, kawa wzięła swój początek w Afryce, a przede wszystkim na południowym zachodzie Abisynii w prowincji Kaffa (od czego rzekomo pochodzi nazwa kawa). Kakao jest zaś środkiem z Ameryki Południowej i Środkowej.

Zbiór kawy.

Kakaowiec, wymagający temperatury stale gorącej przy dużym ocienieniu i wilgoci, a oprócz tego ziemi urodzajnej, plantują dzisiaj w pasie gorącym całej kuli ziemskiej, a więc na czterech kontynentach i wyspach. Nazwy gatunków kakao: Trynidad, Ekwador, Kuba i t. d. dowodzą właśnie o kraju, z którego pochodzą.

Ogólna produkcja kakao wyniosła w 1928 r. 5.095.000 centn. metrycznych.

Odwrotną wędrówkę robiły ziarna kawy. W końcu XVII wieku zostały przeniesione przez Holendrów na Jawę, a w 1718 r. pierwsze krzewy kawowe pojawiły się w Południowej Ameryce. Kawa w tych nowych ojczyznach tak się rozprzestrzeniła na olbrzymich plantacjach, że wysokością zbioru w swej afrykańskiej ojczyźnie została zepchnięta na trzecie miejsce, odwrotnie jak kakao, które na zachodzie Afryki (Złote Wybrzeże) wysunęło się wysokością produkcji na pierwsze miejsce w świecie.

Brazylia jest dziś głównym dostawcą kawy. Pamiętamy, jak parę lat temu zniszczono tam olbrzymie zapasy, liczące miliony centnarów ziarn kawowych, używając je jako opał, gdyż nie było nań nabywców.

Ogólna światowa produkcja kawy w 1928/29 r. wyniosła 17.7400.000 centn. metr.

Krzew kawowy, wymagając również klimatu gorącego o dużej ilości opadów, daje trzykrotny zbiór w ciągu roku. Na krzewach kawowych widzimy jednocześnie kwiaty, kwitnące przez 8 miesięcy, obok owoców. Krzew po dwudziestu latach wycina się i na jego miejscu hoduje się nowy.

Ziarna kawowe są to właściwie pestki owocu, przypominającego wyglądem wiśnię. W każdej takiej cokolwiek wydłużonej kawowej wiśni znajdują się wewnątrz dwie płaską stroną przylegające do siebie pestki. Pierwszym zabiegiem sprzedawcy ziarna kawowego jest oddzielenie ich od miąższu owocu. Dokonuje się to w różnych krajach rozmaicie, bądź przez dopuszczenie owocu do lekkiej fermentacji (sposób holenderski), bądź pośpieszniejszym amerykańskim — przez zmacerowanie świeżego owocu w wodzie. Dalsze zabiegi przecierania pestek, czyli ziarn kawowych, suszenia ich oraz segregowania według wielkości uzależnione są od urządzenia technicznego, począwszy od najbardziej prymitywnego, a więc ręcznego, aż do czysto mechanicznej obróbki. Gdzie niegdzie mniejsi plantatorowie sprzedają cały zasuszony owoc kawowy z pestkami wewnątrz.

Kakaowiec.

Oczyszczone, surowe, ale suche ziarna kawowe wysyła się do krajów importujących, a więc przede wszystkim do leżących w pasie umiarkowanym. Tam już na miejscu zbytu surowe ziarna kawowe o różnych odcieniach zielonego, szarego i żółtego koloru i bardzo różnej wielkości, zależnie od swego pochodzenia, sposobu przyrządzenia i odmiany, podlegają ostatecznemu przygotowaniu do użytku przez upalenie w temperaturze od 200 do 220 stopni C. Nowoczesne palarnie posiadają do tego celu urządzenia elektryczne.

O ile kakao i kawa zamieniły się jeżeli wziąć pod uwagę główne ośrodki produkcji, o tyle krzew herbaciany, posiadając może najmniej wymagań klimatycznych, bo nie tyle potrzebuje ciepła, nie zdradził swej ojczyzny. Pozostał w Azji i na jej wyspach. Zaszła tu tylko taka zmiana, że głównym producentem nie są obecnie, jak to było jeszcze w pierwszych latach XX wieku, Chiny, lecz stały się nim Brytyjskie Indie, po których idzie Cejlon, wyspiarskie Indie Niderlandzkie, a dopiero na czwartym miejscu znajdują się dziś Chiny. Po Chinach idzie Japonia i wyspa Formoza. Zapoczątkowano poza tym plantacje krzewu herbacianego na Kaukazie i w Turkiestanie w Rosji, w Stanach Zjednoczonych (Kalifornia) i w Brazylii (Natal), lecz te plantacje nie odgrywają dziś jeszcze żadnej większej roli.

W 1931 r. ogólny eksport herbaty wyniósł około 4.000.000 centn. metr.

W tym samym mniej więcej czasie, gdy Wenecjanie przywieźli na próbę do Europy kawę, Anglicy zawieźli do ojczyzny z Chin herbatę, gdzie znana była ona już od wieków.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Pliszka w jaskini lwa

Przed miesiącem ukazała się książka *„Scieżka obok drogi"*, Kazimiery Iłłakowiczówny (Str. 333. Wydawnictwo „Rój"), zawierająca garść wspomnień wiążących się mniej lub więcej ściśle z osobą Marszałka Piłsudskiego, którego Iłłakowiczówna była sekretarką osobistą.

Jako replika na tę książkę została napisana *Pliszka w jaskini lwa.* Maria Jehanne-Wielopolska.

Rozważania nad książką panny Iłłakowiczówny „Scieżka obok drogi". Warszawa 1939. Nakładem własnym, str. 46 i 2 nl.

O książce Wielopolskiej wyraża się Jerzy Wyszomirski w „Wiadomościach Literackich", Nr 7, z dnia 12.II.1939, że jest to:

„paszkwil i donos. Autorka jest szperaczką w życiu prywatnym i intymnym „panny Iłłakowiczówny", wie, że panna chodziła nocami do „Oazy", przeprowadza wywiad z gospodynią jej mieszkania i o mało nie zeszła na dół do „dozorcego" po opinię o pannie. Powstrzymała ją myśl, że tak nisko upaść hrabinie nie wypada".

Do tej charakterystyki Wyszomirskiego warto dorzucić słów parę, by zwrócić uwagę na nieprawdopodobnie niechlujną szatę zewnętrzną tej broszurki. Roi się ona od błędów przeciwko nie tylko nowej ale w ogóle polskiej pisowni. Znajdujemy tu czasowniki pisane razem z przeczeniem (niepodnieśli — str. 8, nieprowadzą — str. 9, niezabroniły, niezaalarmowały — str. 43); używa autorka przymiotnika „najwysokopienniejsza" — str. 8, wyrażenia: „nic nie wie w pień" — str. 12 (mówi się ‚wyciąć w pień", głuchy jak pień", ale nie „nie wie w pień", albo też takiego rusycyzmu jak: „człowieka, na skinienie którego" — str. 17 (zamiast „na którego skinienie"), po przeczeniu używa czwartego przypadku „ustęp, *który* nie możemy bez trudu przełknąć", str. 42 (zamiast „którego nie możemy"), formuje accusativus od „ta" brzmiący: „tą" (zamiast „tę"), np. rzucić się w *tą* noc", str. 36, „załatw mi *tą* prośbę", str. 44, wreszcie na stronicy 45 znajdujemy nawet... ‚relikwiamy".

W istocie — książka pani Wielopolskiej to nie tyle nawet kramik „z relikwiamy" ile raczej.... ustęp, „który" nie możemy przełknąć bez trudu.

To mię skłoniło do zamieszczenia poniższego wierszyka.

SUPLIKA

Naj—wy—so—ko—pien—niej—sza Jaśnie Margrabini!
Wprawdzie nie mam zaszczytu być pliszką z jaskini,
ani tejże niegodną famdeszambrą nawet,
jednak błagam: spojrzenie rzuć na mnie łaskawe!
Wczoraj właśnie przebrnęłam przez twe dzieło cenne
jak bór stary rozrosłe i wysokopienne
(pni wysokich obfitość każdy w borach ceni,
„Droga") p n i a m i nie świeci ani się nie p i e n i).*
Utrudziłam się wielce i mdlały mi nogi,
*siła przeszkód mi bowiem spiętrzyłaś wśród drogi**).*
Szlak Twój, choć tak daleki od „schodów kuchennych",
aż się roił od śmieci, (też wysokopiennych).
Pominąwszy już inne mniej wonne dodatki
ozdabiały go szczodrze językowe „kwiatki"
wszelkie stylu „różyczki" i wdzięczne kąkole,
jakie dotąd nie kwitły na polskim padole!
Ortografii i składni gwałcąc paragrafy,
popełniłaś „niewinne" gramatyczne gaffy,
których rejestr dokładny, sumienny, bez braków
sporządziłam, troskliwa o szczęście rodaków.
Naj—wy—so—ko—pien—niej—sza! Pewnie w krótkim czasie
wyjdzie w nowym wydaniu Twoje studium „ptasie",
wówczas, o Margrabini! Przed korektą jeszcze
wspomnij o mym skromniutkim lecz cennym „rejestrze".

JADWIGA WAŻEWSKA

*) „Droga" przez duże D.
**) droga przez małe d.

Przepisy na czasie

TORTY DOMOWE.

Tort chlebowy.

8 jaj (żółtka + piana)
16 dkg cukru
6 „ masła
4 „ skórki pomar.
1 szkl. chleba razowego (startego z ½ kg chleba świeżego)
15 dkg czekolady tartej
poncz.
20 dkg marmolady.

Sposób wykonania.

1. Chleb wysuszyć w piecu, zemleć przesiać.
2. Skórkę pomarańczową pokroić w kostkę, masło stopić.
3. Żółtka utrzeć z pudrem, dodać masło, skórkę, chleb i lekko wymięszać z pianą, ubitą z 8-miu białek.
4. Włożyć do tortownicy wysmarowanej masłem, wysypanej bułeczką.
Piec od 25—30 minut.
5. Po ostudzeniu przekroić, skropić ponczem, przełożyć marmoladą, wierzch można polukrować; udekorować. Boki tortu obsypać czekoladą tartą.

Tort kawowy.

4 jaja (żółtka + piana)
12 dkg pudru
½ cytryny (sok)
8 dkg mąki pszennej,
masa
15 dkg masła
2 żółtka
20 dkg pudru
3 „ kawy (napar około ½ szkl.)
5 „ migdałków słodk.

Sposób wykonania.

1. Żółtka utrzeć z pudrem, wcisnąć sok z cytryny, wsypać mąkę i lekko wymięszać z pianą. Upiec.
2. Utrzeć żółtka z cukrem, wlać napar z kawy, ubijać na parze 20 minut, ostudzić.
3. Utrzeć masło na śmietanę, powoli dodawać zaparzone żółtka, ucierać
4. Upieczony biszkopt przekroić na 3 części, skropić kawą, przełożyć masą.
5. Oblać lukrem kawowym boki, obsypać tartymi migdałkami. Ozdobić.

Tort „Dobosz".

1. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać mąkę i lekko wymięszać z pianą. Upiec 4—6 cienkich placków.
2. Żółtka utrzeć z cukrem, dodać startą czekoladę.
3. Masło utrzeć na śmietanę i stopniowo dodawać utarte żółtka.
4. Jeden placek pozostawić na stolnicy, pozostałe przełożyć masą.
5. Zrobić karmel. Cukier zrumienić, dodać wody, gotować — kiedy kropla karmelu wylana na spodek — zastyga — Oblać pozostawiony placek karmelem, pokroić go na skośne kawałki i ułożyć na torcie.

KOLACJA DOMOWA.

Kotlety ze słodkiej kapusty z sosem pomidorowym.

kg. kapusty
1 jajo
4 dkg masła
4 „ cebuli
sól, pieprz
4—6 dkg bułki tartej
8—10 dkg szmalcu
sos
4 dkg mąki
4 „ masła
5 „ marmol. pomidor.
¾ szkl. śmietany
woda.

Sposób wykonania.

1. Kapustę podzielić na ćwiartki, ugotować w wodzie z solą i cukrem— do miękkości.
2. Ostudzić, osączyć na sitku, przepuścić przez maszynkę, dodać jajo, zrumienioną cebulę, sól, pieprz. Dokładnie wymieszać. Jeśli masa za rzadka — dodać tartej bułeczki.
3. Formować kotleciki okrągłe, obtoczyć w bułeczce — smażyć na rozgrzanym tłuszczu.
4. Podać na gorąco z sosem pomidorowym, chrzanowym, musztardowym, piklowym i t. p.

Ziemniaki faszerowane.

1½ kg ziemniaków (równych)
4 dkg grzybów
2 szt. jaja (na twardo)
5 dkg masła
1 szt. cebula (śr. wielkości)
1 szkl. śmietany
sos
sól
3—4dkg mąki
3 dkg masła
smak z grzybów.

Sposób wykonania.

1. Ziemniaki obrać, wydrążyć, obgotować.
2. Ugotować jaja, grzyby, zrumienić cebulę na złoty kolor. Grzyby przepuścić przez maszynkę, jaja drobno posiekać, wymięszać z grzybami i cebulą, doprawić do smaku solą.
3. Zrobić sos grzybowy.
4. Obgotowane ziemniaki napełnić farszem, otwór przykryć kuleczką — uprzednio wydrążoną.
5. Dno rondla, blachy czy salaterki wysmarować masłem, ułożyć ziemniaki, zalać sosem grzybowym. Zapiec.
Podać z surówką z marchwi, kapusty i t. d.

Nóżki cielęce panierowane z czerwoną kapustą.

2 nóżki cielęce
15 dkg włoszczyzny
sól
2 szt. jaja
5 dkg mąki
5—8 dkg bułki tartej
8—10 „ szmalcu
kapusta
½ gł. kapusty (śr. wielkości)
2 jabłka
4 dkg masła
sok z cytr.
sól.

Sposób wykonania.

1. Nóżki ugotować do miękkości z włoszczyzną.
2. Mięso oddzielić od kości, pokroić na kawałki równej wielkości.
3. Obtaczać każdy kawałek w mące, jajku, bułeczce i smażyć na złoty kolor.
4. Podać na gorąco z czerwoną, duszoną kapustą.

Kapusta.

1. Kapustę poszatkować, jabłka umyte w skórce pokroić drobno, wymięszać z kapustą, posolić, dodać połowę masła i dusić pod przykryciem — (na kuchni elektr.—bez wody), — na węglowej dodać 1 szkl. wody.
2. Kiedy miękka, dodać drugą część masła i doprawić sokiem z cytryny do smaku.

Budyń z wątróbki wieprzowej z surówką z kiszonej kapusty.

¾ kg wątróbki
5 dkg słoniny
5—8 dkg cebuli
1 szt. bułka
4 jaja (żółtka + piana)
5 dkg masła
3—4 dkg bułeczki tartej
sól, pieprz
2 dkg masła.

Sposób wykonania.

1. Ugotować wątróbkę ze słoniną i cebulą.
2. Bułkę namoczyć w mleku lub wodzie.
3. Wątróbkę, bułkę, słoninę i cebulę przepuścić prze maszynkę, doprawić solą i pieprzem.
4. Masło rozetrzeć na śmietanę, dodać żółtka, wymięszać z całą masą, na końcu dodać pianę ubitą z 4-ch białek.
5. Formę budyniową wysmarować masłem, wysypać bułeczką. Ułożyć całą masę tak, aby 1/3 formy od góry była wolna (budyń rośnie). Na wierzchu położyć kawałek masła, zamknąć formę, wstawić do garnka z wrzącą wodą tak, aby woda sięgała do 2/3 formy. Gotować na wolnym ogniu od 40—45 minut.
Podać z surówką lub półsurówką, ogórkami.

Cykoria zapiekana z szynką z krokietami lub frytkami.

¼ kg szynki
½ „ cykorii
6 dkg masła
4 „ mąki
4 „ masła
2 szt. żółtka
sok z cytryny
½ szkl. śmietany
parmezan.
sos beszamelowy

Sposób wykonania.

1. Cykorię obgotować w wodzie z cukrem, octem i solą; osączyć na sicie.
2. Cykorię zawinąć w plastry szynki.
3. Salaterkę lub półmisek wysma-
(Dalszy ciąg na str. 10).

Komisja do Spraw Pracy Kobiet Związku Nauczycielstwa Polskiego

DWA NOWE ODDZIAŁY.

Powstały dwa nowe oddziały Komisji do Spraw Pracy Kobiet, jeden przy Ognisku w Andrychowie, drugi przy Wydziale Powiatowym w Częstochowie.

ANDRYCHÓW.

Przewodniczącą Komisji przy Ognisku została wybrana kol. Maria Lenartowiczowa.

CZĘSTOCHOWA.

Przewodniczącą Komisji przy Oddziale Powiatowym została wybrana kol. Maria Różycka.

KURSY PRZYRZĄDZANIA POTRAW.

Dnia 13 b. m.

Jeszcze jest parę miejsc wolnych na kursie. Temat: Smażenie jarzyn i ciast w dużej ilości tłuszczu.

Następny kurs.

Następny kurs przyrządzania potraw odbędzie się w marcu. Dokładne terminy będą podane w Nr 4 Mojego Domu. Tematem kursu będzie: Śledzie, Potrawy jarskie i Ciasta Wielkanocne.

Ponieważ ilość miejsc jest ściśle ograniczona, należy się zgłaszać wcześniej, wpłacając 1 zł tytułem zadatku.

Przypominamy, że Koleżanki pokrywają tylko koszt produktów, który wynosi od 1 zł do 1 zł 50 gr za lekcję.

Zgłoszeń telefonicznych nie przyjmujemy.

DYŻURY REFERATU.

Dyżury Referatu odbywają się w poniedziałki, czwartki, soboty od 18-ej do 20-ej i we środy od 15-ej do 16-ej.

SPRZEDAŻ PO CENACH HURTOWYCH.

Podczas dyżurów w Referacie sprzedawane są po cenach hurtowych artykuły spożywcze, kolonialne i mydlarskie.

REFERAT GOSPODARSTWA DOMOWEGO.

Ważne zebranie.

Dnia 14 b. m. o godz. 18-ej w Gmachu Głównym Z. N. P. pokój 118 odbędzie się zebranie w sprawie bufetu na zabawę.

Proszone są Koleżanki, które zgłosiły swój udział do prac w Referacie, względnie i inne Koleżanki, które zechciałyby pomóc w zorganizowaniu bufetu.

KOMISJA KULTURALNO TOWARZYSKA

przy Oddziale Grodzkim m. st. Warszawy Związku Nauczycielstwa Polskiego

ZAPRASZA

CZŁONKÓW WIELKIEJ RODZINY PRACOWNICZEJ

na

WIELKĄ ZABAWĘ

która odbędzie się dnia 18 lutego 1939, w sobotę, w wykończonych nowych salach Związku Nauczycielstwa Polskiego — ulica Smulikowskiego Nr 1

(dojazd tramwajami P i Z, autobusem B).

Początek zabawy o godz. 21. *Strój wizytowy.*

Doskonały zespół muzyczny. Własny, smaczny i tani bufet. Pokoje do gry w bridża. Moc miłych niespodzianek oraz wesoły i pogodny nastrój niewątpliwie przyczynią się do przyjemnego spędzenia ostatniej karnawałowej soboty.

Wstęp dla członków ZNP i rodzin 2 zł — dla zaproszonych gości 2 zł 50 gr.

Od Redakcji

Niektóre artykuły zapowiedziane w poprzednim numerze, ukażą się w numerze 4-tym „Mojego Domu".

PREMIE DLA PRENUMERATOREK.

Przypominamy, że każda z Czytelniczek wpłacająca prenumeratę zł. 1.50 kwartalnie otrzyma, jako premię dwie broszurki.

Każda z Czytelniczek wpłacająca 5 zł. za prenumeratę roczną — otrzyma jako premię wartościową książkę.

Poza tym każda setna prenumeratorka, otrzyma dodatkową nagrodę. Numerujemy wpłaty od 1-go lutego.

Już obecnie jest parę prenumeratorek, którym należy się nagroda.

Szczegóły w następnym numerze.

Dolegliwości skóry dziecięcej

6.

CERA SUCHA.

Skóra sucha twarzy jest trudna bardzo do pielęgnowania, gdyż wymaga niesłychanie delikatnego obchodzenia się z nią i wszelkie środki ostrzejsze powodują jej zadrażnienie, oraz łuszczenie się. U dzieci przy skazie wysiękowej spotykamy, skórę suchą, błyszczącą, napiętą jakby lakierowaną, nieraz o pięknym kolorycie, biało-różowym. Połysk ów pochodzi stąd, iż wierzchnia warstwa zrogowaciałego naskórka jest złuszczona, warstwa, która jest pancerzem ochronnym przeciw wszelkim infekcjom.

Skóra więc tych dzieci jest odkryta i podatna na wszelkie zakażenia. Trzeba o tym pamiętać i zachować pedantyczną czystość, pielęgnując taką cerę. Woda do mycia musi być przegotowana z dodatkiem odrobiny kwasu bornego — ręce dziecka często myte, paznokcie krótko obcięte. Przed myciem należy twarz natłuścić oliwą nicejską, następnie zmyć niesłychanie delikatnym mydłem i spłukać wodą ciepłą, przegotowaną z kwasem bornym.

Po myciu koniecznie natłuścić twarz kremem lanolinowym na noc i przed wyjściem na dwór, gdyż skóra ta jest specjalnie podatna na odmrożenia i wrażliwa na wiatr, słońce i t. p., powstają częste opierzchnięcia, pęknięcia, które zakażone przeradzają się w liszaje, ropienia i najrozmaitsze choroby skóry.

Skóra sucha jest prawie zawsze skutkiem niedomagań wewnętrznych, jak: zaburzenia w funkcji gruczołów pokrewnych, anemii, chorób nerwowych, nowotworów, ogólnego wychudzenia, osłabienia organizmu po ciężkich chorobach, operacjach i t. p.

Skóra sucha jest najczęściej cienka, wiotka i niezmiernie wrażliwa.

Gruczoły łojowe skóry wydzielają substancje, które namaszczają naskórek, czyniąc go elastycznym i odpornym na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Źle funkcjonujące gruczoły łojowe pozbawiają naskórek naturalnej ochrony i odżywki, skutkiem czego staje się on podatny na łuszczenia, podrażnienia, zakażenia, no, i na zmarszczki.

Trzeba więc dostarczyć skórze brakujących jej substancji i leczyć gruczoły łojowe celem pobudzenia ich do normalnego funkcjonowania. Zacząć trzeba przede wszystkim od usunięcia przyczyn, należy udać się do lekarza — przeprowadzić kurację przez niego przepisaną, a skórę najlepiej pielęgnować według wskazówek kosmetyków.

Ogólnie powiedzieć można, iż skóry suchej, wrażliwej, łuszczącej się, zaczerwienionej lub podległej wysypce nie trzeba myć wodą i mydłem.

Skórę taką mniej wrażliwą myć można wodą i niesłychanie delikatnym mydłem, najwyżej raz na dobę i to wieczorem, a nigdy rano przed wyjściem.

Najodpowiedniejszymi środkami do zmywania skór suchych będą preparaty tłuste, jak specjalne kremy zmywające oraz emulsje, zwane mleczkami.

Nie należy natomiast używać środków glicerynowych, spirytusowych, wazeliny, środków ściągających, łuszczących i t. p.

Dalszy ciąg nastąpi.

MARIA SUŁOWSKA
Kierowniczka Gabinetu Kosmetycznego
DEWA"
Warszawa, Widok 5.

Cichy bohater

Na „South Side" w Pittsburgu pod Nr 78 przy 12-th Street, w jednym pokoju, w starej ruderze, wejście od podwórza — mieszkał przez lata całe emigrant polski, „pustelnikiem" zwany, Władysław Podlipski. „Pustelnik" — bo mieszkał sam, nie miał żadnej rodziny, odżywiając się chlebem i herbatą. Na ten chleb i na tę herbatę zarabiał sporadycznie przez zbieranie abonamentów do pism polskich — czasami przez naprawienie jakiemuś biedakowi zegarka. Niczym się nie różnił od innych emigrantów polskich tym może tylko, że mieszkał w najbiedniejszej dzielnicy, w najgorszym domu w tej dzielnicy, w najtańszym pokoju, oraz tym, że ubierał się ubogo, odżywiał się jeszcze skromniej i nie utrzymywał żadnych „stosunków towarzyskich".

Rozstał się ze światem — w „South Side Hospital" — w szpitalu dla ubogich, 25 listopada 1936 r.

Zdawałoby się, że nikt się o nim nie dowie. Ale ś. p. Władysław Podlipski miał cel, ideał, który go wyróżniał od innych...

Jeszcze dnia 8-go marca 1933 roku pisał on do Fundacji Kościuszkowskiej:

„Proszę mi doradzić, w jaki sposób bez kosztów możnaby załatwić rzecz niżej podaną.

„Chciałbym dla Fundacji Kościuszkowskiej zostawić trochę pieniędzy po mojej śmierci. Liczę lat 63. Nie należę do żadnej organizacji (wszędzie byłem za stary), nie mam żadnej rodziny. — Chciałbym przeznaczyć skromną sumę na pogrzeb, resztę na Fundację Kościuszkowską".

Następnie 19-go czerwca 1933 roku pisze:

„Pieniądze w banku i wszystko, co posiadam, zapisałem na Fundację Kościuszkowską".

Byłem u niego w mieszkaniu. Żył jak pustelnik. Zwracałem mu uwagę, by nie żałował sobie na odpowiednie odżywianie się i lekarstwa.

„Chleb i herbata mi wystarczy", powiada, „a lekarstwa nie potrzebuję, bo jestem zdrów. Moją ambicją jest, aby do końca życia zarobić na skromne utrzymanie, aby tych 3.000 dolarów, jakie mam w banku i przeznaczonych na Fundację Kościuszkowską, nie naruszyć".

Jego ambicji stało się zadość, bo gdy wykonawca testamentu, adw. B. F. Gunther, opłacił skromne koszta pogrzebu i inne niezbędne wydatki, pozostało na Fundację dol. 3.143.97. Sumę tę p. Gunther przekazał Fundacji Kościuszkowskiej podczas ostatniej „Nocy w Polsce" w Nowym Jorku. Pójdzie ona na fundusz żelazny, na dwa wieczyste stypendia im. Marszałka Piłsudskiego. Gdy prezes Mac Cracken ogłosił ten szlachetny czyn polskiego emigranta, wśród 2.000 audytorium polskiej i amerykańskiej elity powstał huragan oklasków.

Tylko ten, kto widział ś. p. Władysława Podlipskiego w jego ciemnym pokoju w starej ruderze na „South Side" w Pittsburgu i był świadkiem tego, co się działo w Waldorf-Astoria, mógł ocenić wielki czyn tego biedaka. Nie ma on pomnika ze spiżu czy z marmuru, nie ma on nawet godnego nagrobka...

Ale — jak pisał Zygmunt Krasiński:

„Kto w poświęceń zmarł godzinie,
Ten się w drugich przelał tylko!
Mieszka w ludzkich serc ukryciu
I z dniem każdym, z każdą chwilką
Żywy rośnie w tej mogile".

Stefan P. Mierzwa
Dyr. Wyk. Fundacji Kościuszkowskiej.

Naukowa organizacja w pracy domowej

Amerykanka, Christine Friederick, żona inżyniera fabryki, jest tą kobietą, która pierwsza wypróbowała i dostosowała do pracy gospodyni domu zasady naukowej organizacji pracy, zwanej inaczej *zasadami wydajności.*

Jak sama mówi w swej książce celem istotnym wprowadzenia zasad wydajności do gospodarstwa domowego — jest „szczęście osobiste, zdrowie i postęp kulturalny wszystkich członków rodziny". Z pośród 12 zasad wydajności pracy, zasadę drugą, wysuwającą *zdrowy sąd* uważa p. Friederick za najistotniejszą i będącą podstawą dla wszystkich pozostałych. Musimy więc przede wszystkim wykształcić w sobie ten *sprawny sposób myślenia* w dążeniu do równowagi w życiu i licznych zajęciach pani domu. By to osiągnąć każda kobieta musi mieć odpowiednie ustosunkowanie do swych zajęć domowych, musi uznać je za godne przemyślenia i należytego przygotowania. Zwłaszcza kobiety pracujące zawodowo poza domem, a więc mające bardzo mało czasu dla spełnienia obowiązków pani domu, powinny zorganizować swój dom według zasad wydajności pracy. Najważniejsze, by raz przełamać w sobie jakąś niechęć, czy brak cierpliwości do przemyślenia dokładnego i rozłożenia wszystkich najdrobniejszych prac domowych. Mniej będzie kobiet niewolnic swego domu, gdy będą myśleć nad swą pracą, ruchy wykonywane zmieniać, ograniczać tak, by pogodzić ze sobą w czasie wszystkie zajęcia, by wykonywać je szybciej, z mniejszym nakładem sił i zdrowia, by mieć czas i na wypoczynek i na przyjemności, i na pracę społeczną. Nie można gubić się w drobiazgach czy to przy gotowaniu, czy skrupulatnym sprzątaniu, tracąc w końcu z horyzontu swego myślenia istotny cel, dla którego założyło się rodzinę i dom.

Pracą wydajną będzie praca dla osiągnięcia wyższego celu, wykonana w jak najkrótszym czasie ze stratą minimum sił (tylko niezbędnymi najprostszymi ruchami) a więc w dogodnych warunkach przy dobrym oświetleniu, w jak najwygodniejszej pozycji ciała, z użyciem odpowiednich narzędzi i z oszczędnym wyzyskaniem surowców (produktów). Im praca więcej skomplikowana tym dokładniej trzeba obmyśleć, uszeregować w kolejnym następstwie, by pracy rozpoczętej nie przerywać i móc z góry przygotować i odpowiednio rozmieścić potrzebne produkty, narzędzia i przybory, np. obieranie ziemniaków: ustalamy kolejne czynności: 1) obmycie z piasku, 2) obieranie, 3) płukanie, 4) nastawienie w garnku do gotowania. Będą do tego potrzebne: 1) miska z wodą (lub sito) i szczotka do obmycia, 2) papier na obierzyny i nożyk specjalny do obierania, 3) na lewo miska do płukania obranych i garnek z pokrywką do gotowania. Pracę wykonamy siedząco.

Trzeba obliczyć i orientować się ile czasu zajmuje każda czynność, by ułożyć dobry i możliwy do wykonania w oznaczonym czasie plan zajęć codziennych.

Pani domu sama powinna uczyć się pracy wydajnej, a następnie uczyć tego swą pomocnicę domową. Nie można patrzeć przez palce i pozwalać na to, by pomocnica pracowała jakkolwiek, często bardzo niewłaściwie. Pani domu ma przecież obowiązek nauczenia jej prawidłowego i najlepszego wykorzystania czynności, gdyż na ogół w Polsce szkołą dla pomocnicy jest nasz dom. Mniej byłoby kłopotów i narzekań na niewyszkoloną służbę, gdyby panie mające czas i warunki zechciały większą uwagę zwrócić na właściwy sposób i racjonalne metody pracy swych pomocnic. Korzyść obustronna możliwa jest wtedy, gdy prowadzi się gospodarstwo nie dorywczo a z planem, gdy wszystkie zajęcia są przez panią należycie rozłożone, z góry przewidziane. Nie nauczy wydajnie pracować swej pomocnicy pani ciągle jej asystująca i dyktująca za każdym razem wykonanie pojedynczych czynności tak, że np. pracownica nie wie z góry, co będzie robiła po skończeniu danej pracy.

Same musimy mieć plan na cały dzień, podać pracownicy cały przydział prac dla niej, z początkującą nawet trzeba krótko omówić kolejne zorganizowanie tak, by nie traciła czasu w oczekiwaniu ciągłym naszych poleceń.

Przyzwyczaić i przekonać do pracy dokładnej, szybkiej, oszczędnej, oszczędzającej nie tylko np. paliwo, środki spożywcze, środki do mycia, ubranie, ale *siły, zdrowie i urodę* (przekonywujący argument dla dziewcząt i kobiet) *pracującej.* Na te ostatnie i same gospodynie często nie zwracają uwagi i stoją niepotrzebnie przy wielu zajęciach (skutek zmęczenia nóg i żylaki), niszczą ręce przez złe skrobanie jarzyn, przez moczenie w brudnej gorącej wodzie przy niewłaściwym myciu naczyń, moczą się pochylając się nad zbyt niską zmywalnią czy ławką do mycia naczyń i t. d. Te i tym podobne błędy i niedopatrzenia powodują nadmierne zmęczenie i przyczyniają się do przeciągania się nieraz w nieskończoność zajęć pani czy pomocnicy domowej.

D. c. n.

Maria Dudzikówna.

Bądź praktyczną!

OCET W GOSPODARSTWIE DOMOWYM.

Ocet ma zastosowanie nie tylko jako środek leczniczy, ale i używa się go w kuchni, mianowicie:

przy praniu kolorowych materyj, przy ostatnim płókaniu dodajemy do wody octu. Barwy będą świeże i nie puszczą;

garnki, rondle kuchenne, w których gotuje się tylko wodę, stają się wewnątrz czarne. Należy je wyparzyć wodą z octem;

gotując rybę lub drób dolewamy łyżeczkę octu. Mięso zbieleje i staje się smaczniejsze;

zmywanie ciała octem działa wzmacniająco na układ nerwowy, zwłaszcza jeśli stosujemy przytem lekki masaż;

ocet ma również uśmierzające działanie po goleniu;

mieszanina octu do połowy z wódką francuską stanowi znakomity środek usuwający łupież;

do obmywania nieczystej cery, jako też przy swędzeniu skóry oddaje ocet dobre usługi, należy go jednak używać systematycznie.

Przepisy na czasie

Dokończenie ze str. 6

rować masłem i ułożyć dość ciasno obok siebie ruloniki szynki.

4. Zrobić sos beszamelowy: białą zasmażkę rozprowadzić wodą, zaciągnąć żółtkami (tylko nie zagotować bo się żółtka zetną), podprawić sokiem cytrynowym, śmietaną, parmezanem.

5. Szynkę zalać obficie sosem, po wierzchu posypać parmezanem i ułożyć parę kawałków masła.

6. Zapiec — podać na gorąco w tym samym półmisku czy salaterce.

Salsetia w klarze z sałatką ruską.

½ kg salsefii
ciasto
10 dkg mąki
1 szt. jajko
około ½ szkl. mleka
2 łyż. octu
sól, cukier
5—8 dkg masła (do smażenia).

Sposób wykonania.

1. Salsefię umyć dokładnie szczotką, obrać i włożyć do wody zakwaszonej octem, aby nie zciemniała.
2. Pokroić na kawałki dł. 6 cm.
3. Zagotować wodę z octem, solą i cukrem; wrzucić salsefię i gotować do miękkości.
4. Zrobić ciasto trochę rzadsze niż na kładzione kluski.
5. Obtaczać salsefię w cieście i smażyć (lepiej w dużej) ilości gorącego tłuszczu.

Podać na gorąco z ostrą sałatką.

Zapiekanka z ziemniakami.

1—1½ kg ziemniaków
3 szt. jaj
1 „ mała gł. kapusty słodkiej
1 „ cebula
3—4 dkg masła
sól, pieprz.

Farsz z kapusty.

Kapustę i 2 jaja ugotować, przepuścić, przez maszynkę, dodać zrumienioną cebulę, surowe jajko, sól, pieprz.

Farsz z ryżu.

10 dkg ryżu
2 „ masła
2 jaja
koper, ziel. pietr.

Ugotować ryż na sypko, wymięszać z surowymi jajami i posiekanym ziel. koprem lub pietruszką.

20 dkg mięsa (gotow. lub pieczone)
2 „ tłuszczu
1 szt. cebula
1 „ jajko
sól, pieprz.

Farsz z mięsa.

Mięso przepuścić przez maszynkę, dodać zrumienioną cebulę, surowe jajko, doprawić solą i pieprzem.

Ugotowane ziemniaki pokroić w plastry. Półmisek ogniotrwały wysmarować masłem, wysypać, bułeczką. Układać na przemian: warstwę ziemniaków i farszu. Ostatnia warstwa powinna być z ziemniaków. Zalać obficie sosem grzybowym, pomidorowym i t. d. Zapiec.

Podać w tej samej formie na gorąco.

SAŁATKA RUSKA

35 dkg. ziemniaków
1 szt. ogórek kisz.
10 dkg. groszku zielonego
1 szt. jabłko (dwa)
3 jaja (na twardo)
od pół do trzy ćwierci szkl. śmietany, musztarda, sól, cukier, sok z cytryn.

Sposób wykonania:

1. Ugotować ziemniaki i jaja.
2. Wszystkie składniki pokroić w kostkę.
3. Doprawić solą, cukrem, musztardą do smaku — wymieszać ze śmietaną. Zamiast śmietany można dać oliwę. Ułożyć na szklanym półmisku — udekorować.

KANAPKI

1. Tartinki — jednolite kanapki
2. Sandwicze — tortowe kanapki
3. Bouché — okrągłe, bądź czworokątne, małe kanapki.

MASY

Ze szprotek:

20 dkg. szprotek
5 dkg. masła
musztarda, bułka

Z szynki

20 dkg szynki
5 dkg masła
2 szt. żółtka gotowane
musztarda.

Z sera białego barwione

20 dkg. sera śmietankowego
5 dkg. masła
Szczypiorek, papryka, buraczki, musztarda i td.

Sposób wykonania:

1. Masło rozetrzeć na śmietanę, połączyć z oczyszczonymi i poprzepuszczanymi przez maszynkę szprotkami, szynką, bądź serem.
2. Doprawić musztardą.
3. Zabarwić, jeśli to masa z sera: papryką, buraczkiem, musztardą i td.
4. Wydrążyć bułkę i nadziać farszem, kiedy się odleży (około ½—1 godziny najmniej) kroić w plastry.

Albo szprycować masą przygotowaną, kawałki bułki, bądź chleba.

Pożądane połączenia:

Śledź z jajkiem i ogórkiem
Sardynki z serem i jajkiem
Mięso z ogórkiem, korniszonem, grzybkiem
Ryby z serem, rzodkiewką.
Mięso z serem (pomidorem, marchewką gotowaną itd.).

Uwaga:

Nie należy łączyć miesa z rybą!

NALEŚNIKI Z PIANĄ.

3 żółtka,
2 dkg cukru,
1/4 l. śmietany,
12 dkg mąki,
sól, 3 białka — piana.

1) Żółtka utrzeć z cukrem, połączyć ze śmietaną,
2) dodać mąki, wymieszać starannie,
3) ubić pianę,
4) do ubitej piany wlać ciasto mieszając,
5) patelnię rozgrzać, natrzeć słoniną, ażeby powierzchnia była lśniąca,
6) nalać ciasto na patelnię,
7) gdy z ciasta przestanie uchodzić para, odwrócić, obrumienić z drugiej strony,
8) układać na talerzu, smarować marmeladą, układać w formie tortu,
9) oprószyć cukrem -pudrem.

KOTLETY Z JAJ.

5 jaj,
1 bułka czerstwa,
2 dkg cebuli,
3 dkg masła, 1 jajo,
sól, pieprz, tarta bułka,
5 dkg tłuszczu do smażenia.

1) Namoczyć bułkę w wodzie,
2) ugotować jaja na twardo,
3) przyrumienić cebulkę,
4) jaja obrać ze skorupki, zemleć wraz z bułeczką,
5) połączyć z cebulką, surowym jajkiem i dodatkami,
6) na tartej bułce uformować kotleciki okrągłe, dość wysokie,
7) obsmażyć na tłuszczu,
8) podawać z sosem pomidorowym.

JARZYNY I CIASTA SMAŻONE.

Tłuszcze służące do smażenia.

Tłuszcz wołowy (łój albo t. zw. trytura)

Tłuszcz wieprzowy — szmalec.

Tłuszcze roślinne: oliwa i oleje (rzepakowy, słonecznikowy)

Masło.

Zastosowanie

Tłuszcz wołowy — do smażenia: jarzyn (ziemniaków, salsefii i t. p.).

Tłuszcz wołowy na pół z oliwą — do smażenia ryb.

Tłuszcz wieprzowy — do smażenia mięsa i potraw słodkich.

Oleje i oliwa do smażenia ryb i niektórych jarzyn.

Masło — jako najniżej procentowy tłuszcz, pali się szybko — raczej dodawać na surowo do potraw, ale smażyć też można wszystko.

Przygotowanie do smażenia.

Tłuszcz rozgrzać silnie (ukaże się błękitny dym nad rondlem). Jarzyny czy mięso — przeznaczone do smażenia — osuszyć w ściereczce lub opanierować.

Uwaga: Przy smażeniu jarzyn niepanierowanych — najlepiej zanurzać je dwukrotnie w tłuszczu: pierwszy raz w niezbyt silnie rozgrzanym — a powtórnie w mocno rozgrzanym. Będą chrupkie. Solić po usmażeniu (sól odciąga wilgoć z jarzyny). Smażyć w dużej ilości tłuszczu, który później może być znów użyty.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Ciekawostki

JADALNE NACZYNIA.

Nowojorski cukiernik Mazetti, wynalazł masę cukrową, która nie łatwo się rozpuszcza, i z niej wyrabia talerzyki i filiżanki, w których podaje słodycze gościom w swej cukierni. Po spożyciu słodyczy goście mogą zjeść naczynia, które smakują jak cukierki. Wynalazek cukiernika jest bardzo praktyczny, gdyż oszczędza kosztów zmywania naczyń. Wynalazca prowadzi rozmowy z grupą kapitalistów, która zamierza przystąpić do masowej fabrykacji naczyń jego pomysłu. W razie wyrabiania ich masowo staną się one jeszcze tańsze, co niewątpliwie przyczyni się do ich szybkiego rozpowszechnienia.

DRZEWO ŚWIĘTOJAŃSKIE.

W Polsce sprzedawane są w sklepach kolonialnych suche, brązowe owoce, nazwane chlebem świętojańskim. Wieś zna je przeważnie z odpustów. Cóż to za chleb, który nie jest wypiekany z mąki, lecz jest owocem? Otóż owoc ten rośnie na drzewie, które zwie się drzewem świętojańskim.

Rośnie on w pobliżu Morza Śródziemnego, a najwięcej go znajdziecie w Palestynie. W czasie wojny drzewo jego było wykorzystywane dla lokomotyw i na potrzeby wojska. W Palestynie rośnie obecnie około 30 tysięcy drzew świętojańskich, a każde daje 200 do 300 kg. owoców rocznie.

POCHODZENIE WYRAZÓW „SZYK".

O pochodzeniu tak powszechnie używanego wyrazu „szyk" mało kto wie. Powstanie jego sięga lat 1748 — 1825, kiedy żył malarz francuski David, opiekun wielu zdolnych młodych chłopców. Największy talent posiadał najlepszy i najulubieńszy uczeń Davida, 16-letni syn paryskiego handlarza owoców, Chique, w nim pokładał mistrz wspaniałe nadzieje. A kiedy w 18 roku życia Chique umarł, David nie mógł go odżałować i wszystkie prace swoich uczniów porównywał do tych, jakie by jego zmarły uczeń wykonał. „Doskonale, to jest zupełnie Chique" — mówił, albo wzdychał: „to nie jest Chique"! Z pracowni malarza wydostało się to wyrażenie na ulice Paryża i rozeszło się potem po całym świecie, jako dzisiejszy znany wyraz „szyk", w którym trudno się już domyśleć nazwiska obiecującego ucznia Davida.

MUZYKA A MEDYCYNA.

Przekonano się niejednokrotnie, że muzyka ma wielki wpływ na ludzi i zwierzęta. Stwierdzono, że krowy dojone przy śpiewie, lub przy dźwiękach muzyki, dają więcej mleka. Obecnie znaleziono zastosowanie dla muzyki w medycynie, naturalnie tylko jako środka pomocniczego. Chorego, który ma być poddany operacji, lekarze w szpitalach francuskich usypiają przy dźwiękach muzyki. Używają również do tego płyt gramofonowych z nagranymi słowami uspakajającymi i dodającymi mu otuchy; przekonano się bowiem, że sugestia słowna ma dodatni wpływ na nerwy chorego.

ŚPIĄ POD POLSKIMI KOCAMI.

Białostockie fabryki wysyłają wielką ilość koców za granicę. Daleki Wschód, objęty pożogą wojny, śpi w okopach pod polskimi kocami. Kanada ceni sobie i w poważnych ilościach zamawia koce białostockie. Ostatnio Ameryka Południowa okazała zainteresowanie dla tego produktu; w listopadzie największym odbiorcą koców białostockich była Kolumbia.

O sprawiedliwość społeczną

(Dokończenie ze str. 2)

dzi oddających swą wiedzę, siły i zdrowie służbie Państwa".

Wreszcie podnosi się słusznie, że...

„Pracownicy państwowi nie otrzymują dodatków rodzinnych, aczkolwiek takie dodatki wypłacane są wojskowym zawodowym, co świadczy o ich potrzebie i celowości",

„...że obniżając pozycję materialną pracowników państwowych, obniża się równocześnie ich zdolność nabywczą oraz sprawność w wykonywaniu obowiązków służbowych".

Zniesienie dodatku ekonomicznego na członków rodziny spowodowało:

1) Obniżenie w niższych stopniach służbowych uposażenia poniżej minimum egzystencji, zwłaszcza w liczniejszych rodzinach.

2) Brak środków materialnych przyczynił się do znacznego spadku zawieranych małżeństw przez pracowników państwowych, a więc bije w podstawową komórkę naszego ustroju społecznego — rodzinę.

3) Katastrofalny spadek ilości urodzin, a tym samym pogłębienie ogólnego spadku przyrostu, który od roku 1930 spada w sposób następujący: 1930 r. — 17,0 promil, 1931 — 14,7 promil, 1932 — 13,8 promil, 1933 — 12,3 promil, 1934 — 12,1 promil, 1935 — 12,1 promil, 1936 — 12,0 promil, wówczas kiedy w sąsiednim Państwie niemieckim przyrost od 1933 r. kształtuje się jak niżej:

1933 r. — 3,5 promil, 1934 — 7,1 pr. 1935 — 7,1 promil i 1936 — 7,2 promil.

4) Brak środków na racjonalne odżywianie dzieci wśród szerokich warstw pracowników państwowych i pracowników przedsiębiorstw państwowych powoduje zastraszający upadek zdrowotności.

Przedstawiliśmy tu systematycznie postulaty świata pracy na podstawie materiałów Międzyzwiązkowego Komitetu Pracowników Państwowych, który swą zdecydowaną akcją odwołał się też i do opinii publicznej o poparcie słusznych praw.

Akcja ta, jak powiedziano na wstępie, przede wszystkim interesować musi kobiety, wykonywające budżety domowe. One też muszą wziąć czynniejszy udział w pracy propagandowej za realizacją podstawowych postulatów człowieka pracy.

K. P.

Gdyby kobiety się oświadczały

Przywilej oświadczania się dotychczas przysługuje mężczyznom. Mimo całej emancypacji i współczesności kobiet, są one do dziś w tych sprawach krótkowzroczne i dzisiejsza panna nie odważy się ostatecznie na to, by mężczyźnie dać poznać, że pozyskał jej sympatię.

Prawdą jest, że w obecnych czasach kobiety coraz są odważniejsze i nieraz pierwsze okazują, iż dany mężczyzna nie jest dla nich obojętnym. Na ogół jednak panienki czekają na pierwszy krok od strony mężczyzny i wątpię, żeby znalazła się taka, która miałaby odwagę oświadczyć się.

A przecież większość kobiet pragnie wyjść zamąż za człowieka, którego kocha, którego uważa za swój ideał. Skrępowana konwenansem kobieta czekać musi, aż wybrany przez nią mężczyzna ją spośród innych wybierze. Może na zawsze o swej sympatii względem niego milczeć, będzie musiała, bo on wybierze sobie inną, z którą nawet szczęśliwy nie będzie.

Byłoby o wiele więcej szczęśliwych małżeństw, gdyby kobieta pierwsza mogła uczynić ten krok, prowadzący do ołtarza.

Przemawia za tym przede wszystkim to, że kobieta o wiele lepiej orientuje się w sprawach sercowych, poza tym małżeństwo dla kobiety jest krokiem w życiu o wiele ważniejszym niż dla mężczyzny.

Mężczyzna posiadający tysiące spraw i zainteresowań poza małżeństwem, mężczyzna, którego małżeństwo jest jednym z celów jego życia, a nie zasadniczym, będąc nawet nieszczęśliwym w małżeństwie, znajdzie zadowolenie choćby w swych pracach zawodowych czy społecznych. A kobieta, której krąg życia zamyka się w ognisku domowym wkłada w nie całą swą duszę i mimo różnych głosów emancypantek w tej sprawie, małżeństwo było, jest i będzie celem kobiety.

I ponieważ kobieta odgrywa tu główną rolę, więc i ona powinna decydować. Mając możność decydowania co do wyboru męża, znajdzie mężczyznę, który da jej szczęście.

Dużo jeszcze czasu jednak upłynie zanim kobietom przysługiwać będzie przywilej oświadczania się, bo wiekami uświęcony zwyczaj wrósł w psychikę kobiety i mimo całej współczesności dzisiejszych kobiet, nie mają one jeszcze odwagi zerwać z tym konwenansem.

Uśmiechnij się!

SPEŁNIONE MARZENIE.

— Czy spełniło się które z pańskich marzeń?

— Tak, ale tylko jedno: gdy matka mnie czesała, marzyłem żeby nie mieć włosów.

ZARZĄDZENIE DRUŻYNOWEGO.

„Wszyscy druhowie wezmą udział w najbliższą niedzielę w nabożeństwie. Zbiórka odbędzie się przed kościołem za kościołem, a po kościele przed kościołem".

MUZYKA NA POROST WŁOSÓW.

— Jaki jest najlepszy środek na porost włosów?

— Muzyka.

— Jakto?

— No tak. Przecież muzycy mają zwykle piękne czupryny.

Nowy człowiek

Każda epoka stwarza nowego człowieka. Średniowiecze — rycerza, wiek dziewiętnasty — przemysłowca, dwudziesty — policjantkę. Ciekawym jednak byłoby przyjrzeć się temu, jakie przyczyny złożyły się na narodziny tego nowego człowieka XX wieku, jakich procesów gospodarczych i społecznych były one wynikiem.

Wojna światowa na kilka lat oderwała tysiące mężczyzn od pracy, a tym samym tysiące kobiet od domu, które poza jego obrębem musiały szukać środków utrzymania dla siebie i dzieci.

Większość z nich nie była przygotowana do nowej roli i zmienionych warunków w jakich się znalazła, nie umiała sobie w nich radzić ani też ustrzedz się przed wyzyskiem i napaścią, a nie mając jednocześnie do kogo zwrócić się po radę i pomoc.

Poczucie własnej krzywdy narastało, a jednocześnie dezorganizował się rodzinny dom. Dzieci pozbawione opieki, na własną rękę urządzały sobie życie, spędzając czas w bańdzie rówieśników. Niektóre od najwcześniejszych lat musiały zarabiać na własne utrzymanie, rzadko kiedy idąc drogą rzetelnej pracy.

Stan taki nie stałby się jeszcze klęską społeczną, gdyby przeminął wraz z wojną.

Niestety nadszedł zaraz po tym kryzys i wstrząsnął strukturą gospodarczą i społeczną współczesnych państw. *Kobieta znowu stanęła do walki i pracy*, gdyż w międzyczasie stała się na rynku cenną siłą roboczą. Cenną — bo tanią, pilną i wytrwałą. Miliony bezrobotnych mężczyzn i wyzyskiwanych, źle płatnych kobiet, to rysy charakterystyczne tego okresu. Praca kobiet w domu i poza nim wyczerpywała ich siły fizyczne i psychiczne, nie pozostawiając czasu na zajęcie się wychowaniem dziecka. Społeczeństwo ze swej strony również nie było przygotowane do spełnienia tej roli.

Brak żłobków, tanich przedszkoli, dziecińców dawał się pracującym matkom bardzo we znaki, uniemożliwiając całkowicie wychowanie dzieci, które radziły sobie jak mogły.

Rozwinęło się więc przede wszystkim bardzo silnie włóczęgostwo, początkowo niewinne, potem przekształcające się wraz z wiekiem na złodziejskie wyprawy, żebraninę, oszustwo, prowadząc zazwyczaj do domu poprawczego, a później więzienia.

Dziewczęta oprócz tego przeważnie wkraczały na utartą drogę, ukrytej lub jawnej prostytucji, albo też wypędzone przez rodziców z powodu nieślubnego dziecka, powiększały kadry bezdomnych. Losy takich kobiet to jedno pasmo zmagań i cierpień, to przeważnie wielka krzywda spotykająca ciche pracownice, krzywda, przed którą nie miał ich kto bronić.

Ta niedola i wyzysk, potrzeba rady i opieki stworzyły — policjantkę.

Nieść pomoc kobiecie i opuszczonemu dziecku jest jej zadaniem, które spełnia z całym zapałem i poświęceniem, rezygnując z praw do szczęścia osobistego, przy czym teren tej pracy jest niezwykle rozległy.

Pomocnice domowe „uwodzone" prze swych chlebodawców, a w wypadku ciąży wyrzucane bez skrupułów na bruk, prostytutki, którym „przyjaciele" zabierają cały zarobek, pod groźbą zemsty, zmuszając do pracowania na siebie, bezdomne dzieci śpiące w śmietnikach lub bramach domów, niepoprawne włóczęgi, których żądza ruchu i przygód pędzi z jednego krańca kraju na drugi, młodziutkie dziewczynki wciągane prze różne megery do nierządu, etc., to wszystko ludzie, którym potrzebna jest opieka, pomoc i rada, a które mogą zawsze liczyć na policjantkę.

W takich warunkach powstał nowy człowiek, upatrujący cel najwyższy w służbie dla społeczeństwa, człowiek którego jeszcze nie wszystkie kobiety doceniają, często nierozumiany przez te, dla których ofiarnie pracuje, swymi narodzinami, stwierdzający powstanie w społeczeństwie nowych prądów i nowych myśli.

J. Pasynkiewicz.

Dziesięć przykazań dla gospodyń

1. Nie staraj się każdej roboty wykonywać sama. Pamiętaj, że są maszyny, instrumenty i przybory, które to lepiej od ciebie uczynią.

2. Pomyśl, czy nie możesz zreorganizować metod twej pracy. Nie czyń tak, jak czyniła twoja babka, ale pamiętaj, że czasy się — zmieniły.

3. Nie zapominaj, że twój czas i twoje siły mają swą wartość pieniężną.

4. Połącz twój zmysł estetyczny i potrzebę zbytku w harmonijną całość z praktycznymi wymaganiami. — Nadmiar ładnych szczegółów nie daje wcale ogólnie pięknego obrazu, lecz przeszkadza utrzymaniu czystości i kontroli.

5. Posługuj się w gospodarstwie domowym metodami i doświadczeniami naukowymi.

6. Wychowuj córkę twą na dobrą gospodynię, niechaj jednak nie naśladuje ciebie niewolniczo.

7. Nie nudź swego męża opowiadaniem wszystkich drobnostek i niepokojów domowych. Niechaj jednak czuje organizację domu i kiedy ciebie nie ma niechaj w domu odczuwa twój brak.

8. Stosuj systemy nowoczesne nie tylko w stosunku do swego ciała, ale do trybu życia swej rodziny; nie tylko zdrowe warunki mieszkaniowe, nie tylko dieta, lecz codzienna gimnastyka, wietrzenie odzieży, powinny być przestrzegane.

9. Mieszkaj w twoim mieszkaniu i nie uważaj go za przedmiot luksusu dla gości. Nie ma nic brzydszego jak zimna nudna wspaniałość zamkniętego „salonu".

10. Pamiętaj, że i ty, zajęta od rana do wieczora gospodyni masz prawo do własnego życia. Zainteresowania ideowe kobiety wyrosły ponad jej dom obecnie. Prowadząc racjonalnie swój dom, będziesz mogła najlepiej uzgodnić obowiązki gospodyni i myślącego człowieka.

Prenumerata miesięczna wynosi 50 gr., Cena egzemplarza 30 gr. Rocznie 5 zł.

Konto rozrachunkowe Nr 209. Konto PKO. Nr 18.147.

We Francji miesięcznie 3 fr. 50 c., rocznie — 40 fr. — Konto C/c Lille 38015.

Artykuły niezamówione przez redakcję nie są honorowane. Nadsyłanych rękopisów Redakcja nie zwraca.

CENY OGŁOSZEŃ: Cała strona — 300 zł; ½ — 170 zł; ¼ — 90 zł; 1/8 — 50 zł; 1/16 — 30 zł.

Za miejsce wysokości 1 mm przez szerokość szpalty za tekstem 50 gr, w tekście 70 gr.

Drobne ogłoszenia 20 gr. od wyrazu, tłustym drukiem — 30 gr.

Adres Redakcji: Warszawa I, ul. SMULIKOWSKIEGO 5 m. 8. Telefon Redakcji: 3.21-83.

Redaktorka: *Maria Wiąckowa.* „Drukarnia Lekarska", Sp. z o. o. Warszawa. Wydawca i redaktor odpowiedzialny *J. A. Wiącek.*